

## みんなの本棚 (新刊情報)



### 「三人にひとり」

アダム・ウィシャード/ダイヤモンド社

今や3人に1人は一生に一度はがんにかかるといわれているが、一方では、科学の進展により、がんの正体が解明されつつある。がんと闘ってきた人類と科学の歴史を紹介



### 「風天 渥美清のうた」

森 英介/大空出版

ほとんど私生活を明かさず、ミステリアスな部分の多かった、渥美清の「知られざる俳句人生」



### 「父の戦地」

北原 亜以子/新潮社

戦地のビルマから幼い著者宛に70通あまりの絵入り葉書を送り続けた父。その切なる思いと無念に著者は思いをはせる



### 「言葉と礼節」

阿川 弘之/文藝春秋

日本・日本語・昭和・文士などその歴史を吟味し、日本の指針を考える、8人の著名人による座談集

### 「最後の授業 ぼくの命があるうちに」

ランディ・パウシュ/ランダムハウス講談社

### 「夏のくじら」

大崎 梢/文藝春秋

### 「めくるめく部屋」

玄月/講談社

### 「帰省 未刊行エッセー集」

藤沢 周平/文藝春秋



### 生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本

#### 「プアー」

長 新太 さく・え

和田 誠 しあげ/福音館書店

#### 「おたんじょうび」

まつい のりこ作/偕成社

#### 「いろいろへんしん！」

りゅみえーる 作 絵/主婦の友社

※各図書館にもたくさんそろえてあります！

図書館	開館時間
中央図書館 ☎53-0583	10:00~19:00 (土・日・祝日 10:00~18:00)
本府中図書館 ☎53-3662	10:00~18:00
田鶴浜図書館 ☎68-6785	10:00~18:00
中島図書館 ☎66-8000	10:00~18:00 (土・日 9:00~17:00)

### 手づくり絵本展のご案内 (県内の優秀作品が展示されています)

中央図書館 10月23日(木)~10月28日(火)

本府中図書館 10月30日(木)~11月4日(火)

中島図書館 11月6日(木)~11月11日(火)



### 10月はロータリーの「米山月間」

米山奨学事業はロータリーの国際奉仕事業のひとつです。全国のロータリアンの寄付金を財源とし、民間でも大きな奨学事業です。半世紀にわたって支援してきた日本で学ぶ私費留学生は、世界109ヶ国・1万4千人にのぼります。

七尾ロータリークラブ

Tel 53-5590  
e-mail d2610@nanao-rc.jp  
http://www.nanao-rc.jp

### 10月12日(日) ワークパル七尾

#### ●リサイクル品「ゆずりあい市」の開催

10:00~16:00 年2回特別価格での販売

#### ●「藤かご」づくりの講習

13:00~16:00 (受講料: 無料)

ツルの採集から編み方まで習います

#### ●「山の寺」ウォーキング

10:00~11:30 (終了後に新米おにぎりプレゼント)

ボランティアガイド  
案内あり



七尾市小島町西部1-3  
(社)七尾市シルバー人材センター  
TEL52-4680(本所) 66-8181(鹿北支所)

### 大好評 入院も死亡も手厚い保障!

## 総合保障型

月掛金2,000円(総合保障2型)  
で幅広いリスクに対応します。



元気なお子様を  
サポート

こども型

高齢社会に  
心強い味方

熟年型

住まいと家財を  
保障

新型火災共済

お問い合わせと資料のご請求は

スピード給付の **県民共済**

通話料無料 **0120-63-5011**

☎076(263)5011(代)  
☎076(263)5107

ホームページアドレス▶ <http://www.ishikawa-kyosai.or.jp/>  
携帯電話からはこちらへ▶ <http://kyo-sai.jp/>

取扱団体/石川県認可 石川県民共済生活協同組合  
〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F (営業時間) 土・日・祝日を除く9:00~17:00

広告欄 (広報ななお10月号)

## 不用品活用銀行

男女参画まちづくり課  
☎53-1112

品物をゆずりたい方、ゆずってほしい方は、ご連絡ください。(電化製品は除く)  
※無料のものに限ります。  
(9月19日現在)

### ゆずります

スキーウェア上下(女性・大人用)、食卓用テーブル、中学校制服(女の子用・150cm・冬用)、鵬学園高校制服(女の子用・150cm・夏冬両方)、女兒洋服(2歳用)、ペビー服(女兒・70cm)、メリーゴーランド、抱っこベルト、ベッド、ベッドマット、ベビーゲート

### ゆずってください

紳士服(上:Sサイズ、下:70~74cm)、浴衣(旧七尾市用・Lサイズ)、小学校入学式用スーツ(男児・120~130cm)、絵本、児童書、ピアノ、獅子舞衣装(子ども用)、自転車(大人用・東部中用)、マウンテンバイク(子ども用)、女兒服(150~160cm)、三味線、ペビーカー

### ☆みなさんにお願ひ☆

品物についてお問い合わせいただいた後は、成立、不成立のご連絡をいただきますようにご協力を願ひいたします。

～メタボ予防 簡単野菜料理～

## ★ななお★ ヘルシーレストラン

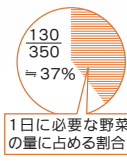
今月の一品

### ☆ななちゃんボール

7種類の野菜が入ったななちゃんボール★ 野菜嫌いな子ピッコもおいしく食べられます♪

【1人分】

エネルギー 254kcal  
食物繊維 3.6g  
野菜使用量 130g  
(1日の目安量 350g)  
らくらく度 ★★★  
ヘルシー度 ★★★



### 材料 (4人分)

ジャガイモ…………… 1個  
生シイタケ…………… 4枚  
玉ネギ…………… 1/2個  
ミックスベジタブル…… 100g  
レタス…………… 100g  
豚ひき肉…………… 200g  
卵…………… 1個  
塩…………… 小さじ2/3  
しょうゆ…………… 小さじ1  
ごま油…………… 小さじ1  
酒…………… 大さじ1  
片栗粉…………… 大さじ2  
片栗粉…………… 適宜



### 作り方

- 1 ジャガイモはゆでて、熱いうちにつぶしておく。
- 2 シイタケは粗いみじん切りに、玉ネギはみじん切りにする。
- 3 ミックスベジタブルは2~3分レンジにかけるなどして加熱しておく。
- 4 ひき肉に①、玉ネギのみじん切り、Aを加えてよく混ぜ、団子に丸める。
- 5 ④に片栗粉をまぶし、水にくぐらせる。
- 6 バット(皿でも可)にシイタケとミックスベジタブルを広げ、⑤を転がして衣をつける。
- 7 蒸し器に洗ったレタスを敷き、⑥をのせて15分ほど蒸す。
- 8 お好みでポン酢や辛子しょうゆなどをつけ、レタスも一緒にいただきます♪

### 【ちょこっと野菜メモ】

きのこ類は食物繊維とビタミンDがたっぷり！  
中でも春と秋が旬のシイタケは甘味があり、香りがよいのが特徴です。干すとさらにビタミンDやうま味がアップします♪

## 編集後記

毎年9月20日に行われているお熊甲祭り。地元壮年団の一人として必ず参加している。祭りはふるさとの宝であり、ふるさとを元気づける一番の源。祭りに参加する顔、それを見ている顔、どちらも何ともいい表情である。来年もこの顔に会えると思うと、今からワクワクしてしかたがない。  
(寺田)

ビーチライフ in 能登七尾に出ていたビーチバレー選手にカメラを向けていて感じたことは、『楽しんでる』の一言に尽きる。試合に挑む真剣な眼差しの中にも楽しんでいる姿が見て感じとれた。「好きこそものの上手なれ」という言葉を態度で示しているかのように、好きになれば楽しくなり、夢中になって充実感が生まれる、そう感じた。  
(西川)

### ☆広報ななお 広告募集中☆

「広報ななお」は毎月約23,000部発行し、市内全世帯などに配布しており、宣伝効果が期待できます。

#### ●掲載規格・料金

1枠(縦47mm×横85mm) 18,000円 ※最大4枠まで

問 秘書広報課 ☎53-1110

移転リニューアル  
キャンペーン実施中!

臨時登録受付中です  
お仕事探しはワイスに  
お任せ下さい!

登録だけでもOK!お気軽にお電話下さい。

株式会社 ワイス 0120-167-013

ソニー 大型カラーコピー・青写真・カラスピード印刷・事務機・測量機・OA商品

株式会社 測機ビジネス  
七尾市小丸山大通り ☎53-2345 代 ☎52-5272

DoIt! 七尾ステーション  
初めての方のパソコン教室  
市民公開講座  
受講生募集中!  
無料体験もできます!

主要サービス  
●SoftBank 携帯取扱  
●インターネット接続  
●パソコンサポート  
●初級パソコン教室

☎53-2353  
e-mail: doit@sokki-htd.co.jp